

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.03.02  
(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Современные фитнес-технологии в образовательной деятельности

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Здоровьеформирующие технологии

(направленность (профиль))

Форма обучения: заочная

Год набора: 2018

#### Распределение часов дисциплины по курсам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	5						
Часов по РУП	180						
Виды контроля на курсах	Экзамены	Зачеты		Курсовые проекты	Курсовые работы	Контрольные работы (для заочной формы обучения)	
		2					
	№№ курса						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам		5					5
Лекции		2					2
Лабораторные							
Практические		8					8
Контактная работа		10					10
Сам. работа		166					166
Контроль		4					4
Итого		180					180

Тольятти, 2018

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 44.04.01 Педагогическое образование

**Рецензирование рабочей программы дисциплины:**

☐

Отсутствует

☐

Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» (протокол заседания №11 от 29.06.2018 года).

☐

Рецензент

\_\_\_\_\_  
(должность, ученое звание, степень)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» июня 2021 г.**

**Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:**

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»  
(разработавшей РПД)

«29» июня 2018г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.А.Подлубная  
(И.О. Фамилия)

**АННОТАЦИЯ**  
**дисциплины (учебного курса)**  
**Б1.В.ДВ.03.02 Современные фитнес-технологии в образовательной**  
**деятельности**

**1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)**

Цель – расширение знаний будущих магистров об организации, структуре, содержании современных фитнес-технологий в образовательной деятельности.

Задачи:

1. Сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, творческий подход к подбору средств и методов в работе с учащимися по современным фитнес-технологиям.

2. Обеспечить освоение студентами знаний психофизических особенностей учащихся разного возраста для использования при организации, планировании и проведении занятий по современным фитнес-технологиям.

3. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (вариативная часть, дисциплины по выбору).

Для успешного освоения дисциплины (учебный курс) необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании общеобразовательных учреждений, физиолого-гигиенические основы формирования здоровья, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в системе образования.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – учебная практика, производственная и преддипломная практика.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
- способностью применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам (ПК-1)	Знать: - современные средства, используемые в современных фитнес-технологиях; - методы научного и практического решения актуальных проблем в современных фитнес-технологиях, связанных с реализацией образовательной деятельности; - технологию планирования внеклассных мероприятий по современным фитнес-технологиям.
	Уметь: - планировать, проводить занятия и подбирать согласно поставленным задачам необходимые средства и методы для развития способностей каждого занимающегося; - формулировать конкретные задачи преподавания в области современных фитнес-технологий с учащимися; - осуществлять педагогический контроль, тестирование, анализ деятельности занимающихся.
	Владеть: - технологиями проведения занятий по современным оздоровительным видам аэробики с различным возрастными группами занимающихся; - технологиями организации и проведения внеучебных массовых музыкальных мероприятий по оздоровительным видам аэробики;

### Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Теоретических знаний	Тема 1. Современные подходы в фитнес-технологиях. Методические основы построения занятий по современным фитнес-технологиям в различных возрастных группах.
Практический	Тема 2. Музыкальное сопровождение, техника выполнения основных шагов и их разновидностей в ритмике и оздоровительной аэробике. Тема 3. Аэробика с оборудованием. Степ аэробика. Фитбол. Тема 4. Дыхательная гимнастика. Пилатес. Комплекс упражнений для начального уровня и для продвинутого уровня. Тема 5. Йога. Асаны. Комплекс упражнений из асан «Приветствие солнцу» и др.

**Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 5 ЗЕТ.**

#### 4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Б1.В.ДВ.03.02 Современные фитнес-технологии в образовательной деятельности

Курс изучения 2

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы							Необходимые материально-технические ресурсы	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)	Рекомендуемая литература (№)
		Контактная работа (в часах)					Самостоятельная работа				
		всего			в т.ч. в интерактивной форме	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию	в часах	формы организации самостоятельной работы			
		лекций	лабораторных	практических							
Теоретических знаний	Тема 1.Современные подходы в фитнес-технологиях. Методические основы построения занятий по современным фитнес-технологиям в различных возрастных группах.	2			-	Лекция с использованием элементов презентации. Презентационный метод..	30	Работа познавательно-поискового типа: обобщение изученного по основным и проблемным вопросам.	Технические средства обучения (ноутбук, проектор, экран)	Реферат	ОЛ-1-6 ДЛ – 1-3
Практический	Тема 2.Музыкальное сопровождение, техника выполнения основных шагов и их разновидностей в ритмике и оздоровительной аэробике.			2		Практическое занятие: презентационный метод.	40	Работа над определением размеров произведений и над ритмическими рисунками.	Технические средства обучения (муз.центр, диски, флешка).	Реферат	ОЛ-1-6 ДЛ – 1-3
	Тема 3. Аэробика с оборудованием. Степ аэробика. Фитбол.			2		Практическое занятие – проблемный семинар: пре-	32	Творческая работа: подбор упражнений в соответствии с	Технические средства обучения (муз.центр,	Творческое задание: конспект занятия по выбору: базовой	ОЛ-1-6 ДЛ – 1-3

					зентационный метод.		"музыкальным квадратом" (на 2, 4, 8, 16 и т.д. в геометрической прогрессии счетов)..	диски, флешка). Спортивный инвентарь.	аэробике, степ-аэробике, фитнес-болу.	
Тема 4. Дыхательная гимнастика. Пилатес. Комплекс упражнений для начального уровня и для продвинутого уровня.			2		Практическое занятие – проблемный семинар: презентационный метод.	32	<i>Творческая работа:</i> Составление комплекса дыхательной гимнастики (по системам Бутейко, Стрельниковой, бодифлекс)	Технические средства обучения (муз.центр, диски, флешка)	Творческое задание: конспект занятия по дыхательной гимнастике.	ОЛ-1-6 ДЛ – 1-3
Тема 5. Йога. Асаны. Комплекс упражнений из асан: «Приветствие солнцу» и др.			2		Практическое занятие – проблемный семинар: презентационный метод.	32	<i>Творческое задание</i> с использованием презентационного материала.	Технические средства обучения (муз.центр, диски, флешка).	Творческое задание: конспект занятия по комплексу из асан.	ОЛ-1-6 ДЛ – 1-3
<b>Контроль 4 ИТОГО</b>	<b>2</b>		<b>8</b>			<b>166</b>				
	<b>180</b>									

## 5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
1. Реферат.	Наличие реферата.	Соответствие содержания и темы реферата. Студент должен знать содержание реферата и уметь отвечать на заданные вопросы по теме.
2. Творческое задания с использованием комплекса по оздоровительным видам аэробики.	Наличие конспекта составленного комплекса упражнений.	<p>Правильность составления учебных композиций по современным фитнес технологиям (соответствие терминологии и правилам записи основных шагов и их разновидностей, учёт возрастных особенностей). При проведении студентом учебных композиций учитываются следующие критерии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка мест занятий, инвентаря, внешний вид (до 6 баллов).</li> <li>2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов): <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание терминологии;</li> <li>- краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);</li> <li>- правильность выбора места для показа упражнения;</li> <li>- зеркальный показ;</li> <li>- методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);</li> <li>- умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.</li> </ul> </li> <li>3. Действия и поведение студента, проводящего часть урока (до 10 баллов): <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическая подготовленность (умение технически правильно продемонстрировать упражнения);</li> <li>- умение держаться перед строем;</li> <li>- правильность и чёткость подачи команд, требовательность;</li> <li>- умение управлять действиями учащихся.</li> </ul> </li> </ol> <p>Критерии баллов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25-28 баллов – «отлично»;</li> <li>- 20-24 баллов – «хорошо»;</li> <li>- 15-19 баллов – «удовлетворительно»;</li> </ul>

		<p>- 14 и ниже «неудовлетворительно».</p> <p>«зачтено» – задание выполнено в полном объёме, учебный материал изучен глубоко и основательно в соответствии с основной и дополнительной литературой;</p> <p>«не зачтено» – задание не выполнено.</p>
--	--	--

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
<b>Зачёт</b> устный и практический	1. Наличие реферата на заданную тему. 2. Составлен и проведен учебный комплекс по современным фитнес технологиям с группой.	«зачтено»	Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
		«не зачтено»	Отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Не выполнение условий допуска.



## 6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

*По данной дисциплине курсовые работы не предусмотрены.*

## 7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

№ п/п	Темы
1.	Основные средства оздоровительной аэробики.
2.	Методические приемы разучивания гимнастических комплексов.
3.	Аэробика в системе оздоровительной тренировки.
4.	Задачи аэробной тренировки.
5.	Фитнес как система оздоровительной культуры.
6.	Системы дыхательной гимнастики.
7.	Структура и содержание урока классической аэробики.
8.	Стретчинг и его использование в современных фитнес технологиях.
9.	Дозирование нагрузки в оздоровительных видах аэробики.
10.	Методы воспитания личности: воспитывающая среда, воспитывающая деятельность.
11.	Принципы организации оздоровительной тренировки.
12.	Методические рекомендации при разучивании новых движений.
13.	Характеристика разнообразных танцевальных движений.
14.	«Кьюинг» в аэробике.
15.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительными видами аэробики.
16.	Гигиена питания при занятиях оздоровительными видами аэробики.
17.	Гигиенические требования к занятиям по современным видам аэробики.
18.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой.
19.	История возникновения, развития и характеристика пилатеса.
20.	Элементарные основы музыкальной грамоты.
21.	История возникновения, развития и характеристика йоги.
22.	Характеристика содержания занятий (уроков) по современным фитнес программам.
23.	Характеристика ритма и размера музыкального произведения.
24.	Характеристика темпа и динамических оттенков музыки.
25.	История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики.
26.	Калланетика-система физических упражнений КалланПинкни.
27.	Организация физкультурно-массовых мероприятий, флешмоба.
28.	Показания и противопоказания при занятиях оздоровительными видами аэробики.
29.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
30.	Аэробика как составная часть системы фитнеса.
31.	Организация праздников, развлечений, спортивных соревнований по бодибилдингу.
32.	Совершенствование двигательных качеств средствами оздоровительных видов аэробики.
33.	Дыхательная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 8. Вопросы к зачету

№ п/п	Вопросы
1.	Цели и задачи современных фитнес программ.
2.	В каких направлениях развивается фитнес на современном этапе.
3.	Оздоровительный эффект физических упражнений.
4.	Нагрузка и ее планирование.
5.	Взаимосвязь параметров интенсивности и особенности техники.
6.	Пульсовые режимы тренировки.
7.	История возникновения и развития ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики.
8.	Методы определения интенсивности нагрузки в аэробных упражнениях.
9.	Классификация видов оздоровительной аэробики и фитнеса (по содержанию программ).
10.	Каковы приемы индивидуального подхода к детям при внедрении фитнес программ.
11.	Дать определение метра и ритма, в чем их единство в понятии «метроритм».
12.	Технология конструирования фитнес программы.
13.	Какова взаимосвязь движений с музыкой.
14.	Дозирование нагрузки в фитнес программах.
15.	Какими приемами можно отмечать музыкальные фразы.
16.	Особенности фитнес программ для детей начального школьного возраста.
17.	Особенности фитнес программ для детей среднего школьного возраста.
18.	Особенности фитнес программ для детей старшего школьного возраста.
19.	Использование стретчинга в современных фитнес программах.
20.	Управление нагрузкой в аэробной части занятия.
21.	Изменение амплитуды: амплитуда движений, момента сил в суставе, амплитуда перемещения ОЦМТ.
22.	Термины основных шагов, используемых в аэробике.
23.	Требования к составлению комплексов силовой аэробики в современных фитнес программах.
24.	Принцип вариативности педагогических воздействий.
25.	Раскройте, почему соблюдение методических принципов определяет профессиональную компетентность педагога.
26.	Какие требования к педагогу предполагает реализация принципа научности?
27.	В чем заключаются принципы сознательности и активности?
28.	Дайте определение двигательной ошибке.
29.	Значение использования сенситивных периодов развития двигательных качеств.
30.	Что означает принцип систематичности?
31.	Возрастные особенности физического и психического развития ребенка.
32.	Раскройте значение принципа прочности для долговременного непрерывного физкультурного образования.
33.	Музыка, как дополнительный методический прием в обучении упражнениям и ее эмоциональное воздействие на окружающих.
34.	Значение принципов дифференциации и индивидуализации?
35.	Оздоровительный эффект физических упражнений.
36.	Структура и содержание урока оздоровительной аэробикой.
37.	Пульсовой режим во время занятий оздоровительной аэробикой.
38.	Определение оптимального уровня ЧСС.
39.	Основы проведения занятий с группой. Общение, средства общения, функции, стиль руководства.
40.	Музыкальное сопровождение. Музыкальная грамота, команды инструктора и счет, под-

	бор музыкальной фонограммы.
41.	Использование различных темпов музыки на занятиях по оздоровительной аэробике с оборудованием. Подбор упражнений, количество музыкальных акцентов.
42.	Выбор упражнений для занятий по разным фитнес программам.
43.	Термины движений рук используемых в оздоровительной аэробике.
44.	В чем заключается противоречие приема воспроизведения заданной скорости перемещения и (или) вращения тела спортсмена с помощью тренажеров, не предусматривающих управление суставными движениями человека?
45.	Основные принципы пилатеса.
46.	Способы нахождения нейтрального положения спины.
47.	Степ тренировка и интенсивность упражнений.
48.	Продолжительность и частота тренировок оздоровительными видами аэробики.
49.	Безопасность и предотвращение травм при занятиях оздоровительными видами аэробики.
50.	Выбор силовых упражнений для изолированной работы.

**9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**9.1. Паспорт фонда оценочных средств**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Теоретических знаний	(ПК-1)	Реферат
2	Практический	(ПК-1)	Творческое задание: конспект занятия по выбору: базовой аэробике, степ-аэробике, фитболу, дыхательной гимнастике, пилатесу, йоге.

## **9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **9.2.1. Комплект творческих заданий**

#### **Тема 3. Аэробика с оборудованием. Степ аэробика. Фитбол.**

##### **Вариант 1. Составить конспект занятий по выбору: базовой аэробики, степ-аэробики, фитбола.**

Задание 1. Задачи: обучение занимающихся основным движениям в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности.

Задание 2. Задачи: обучение учащихся видам ходьбы и бега; прыжковым движениям; подскокам с ноги на ногу.

Задание 3. Задачи: ознакомление учащихся с занятиями на степ платформе.

Задание 4. Задачи: ознакомление учащихся с занятиями на фитболах.

Задание 5. Задачи: обучение учащихся основным и попеременным степ шагам.

Задание 6. Задачи: обучение учащихся комплексам упражнений на фитболе.

Задание 7. Задачи: формирование правильной осанки средствами оздоровительных видов аэробики.

#### **Тема 4. Дыхательная гимнастика. Пилатес. Упражнений для начального уровня и для продвинутого уровня.**

##### **Вариант 1. Составить конспект занятия по дыхательной гимнастике, пилатесу.**

Задание 1. Задачи: обучение учащихся по системе Бутейко.

Задание 2. Задачи: ознакомление учащихся с занятиями по системе Стрельниковой.

Задание 3. Задачи: организация и проведение занятий с учащимися по системе бодифлекс.

Задание 4. Задачи: обучение учащихся упражнениям, направленным на укрепление мышц ягодиц и бедер средствами пилатеса.

Задание 5. Задачи: обучение учащихся упражнениям на формирование правильной осанки средствами пилатеса.

Задание 6. Задачи: ознакомление учащихся с разминкой в пилатесе.

Задание 7. Задачи: обучение учащихся упражнениям, направленным на укрепление мышц живота и рук средствами пилатеса.

Задание 8. Задачи: обучение учащихся комплексу упражнений продвинутого уровня в пилатесе.

**Тема 5. Йога. Асаны. Комплекс упражнений из асан: «Приветствие солнцу» и др.**

**Вариант 1. Составить конспект занятия по комплексу из асан.**

Задание 1. Задачи: обучение учащихся на формирование осанки средствами йоги.

Задание 2. Задачи: обучение учащихся асанам и дыхательным упражнениям в йоге.

Задание 3. Задачи: обучение учащихся комплексу упражнений йоги: «Приветствие солнцу»

Задание 4. Задачи: обучение учащихся составлению комплексов из асан.

**Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи;

**9.2.2. Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

*По данной дисциплине дискуссии не предусмотрены.*

**9.2.3. Доклад по теме самостоятельной работы:**

**1. Задание: Подготовить реферат и выступить с докладом и презентационным материалом по теме самостоятельной работы**

**Тематика рефератов по теме 1** Современные подходы в фитнес-технологиях. Методические основы построения занятий по современным фитнес-технологиям в различных возрастных группах:

1. Фитнес как система оздоровительной культуры.
2. Показания и противопоказания при занятиях по современным фитнес программам.
3. Организация праздников, развлечений, спортивных соревнований по бодибилдингу.
4. Стретчинг и его использование в современных фитнес технологиях.

5. Гигиенические требования к занятиям по современным фитнес программам.
6. Принципы организации оздоровительной тренировки.
7. Гигиена питания при занятиях оздоровительными видами аэробики. .
8. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительными видами аэробики.
9. Дыхательная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности.
10. Аэробика как составная часть системы фитнеса.
11. Структура и содержание урока классической аэробики.
12. Методы педагогического воздействия средствами современных фитнес программ.
13. Основные средства оздоровительной аэробики.
14. Технология конструирования фитнес программы.
15. Пульсовые режимы тренировки.
16. Дозирование нагрузки в оздоровительных видах аэробики.

**Тематика рефератов по теме 2 «Музыкальное сопровождение, техника выполнения основных шагов и их разновидностей в ритмике и оздоровительной аэробике»:**

1. Элементарные основы музыкальной грамоты.
2. Характеристика разнообразных танцевальных движений.
3. Характеристика ритма и размера музыкального произведения
4. Характеристика темпа и динамических оттенков музыки.

## **2. Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

## **10. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)**

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

### *а) технологии традиционного обучения:*

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

### *б) технологии дифференцированного обучения:*

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

### *в) технологии обучения в сотрудничестве:*

- лекция-беседа;

Методы обучения: беседа, доклад малых групп.

### *г) интерактивные технологии:*

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.



## 11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

### 11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1.	Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. - 3-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - ISBN 978-985-06-2561-8.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
2.	Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки : разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Воронеж : Элист, 2017. - 303 с. - ISBN 978-5-87172-082-0.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
3.	Ишмухаметов М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2014. - 191 с. - ISBN 978-5-85218-711-6	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
4.	Фитнес-аэробика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / Е. В. Серженко [и др.]. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. - 73 с.	учебно-методическое пособие	ЭБС «Znanium.com»
5.	Лазунина И. В. Учебная и профессионально-ориентированная практика студентов [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / И. В. Лазунина ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 76 с. : ил. - Библиогр.: с. 76. - ISBN 978-5-8259-0911-0 : 1-00.	учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ
6.	Михайлова Э. И. Аэробика в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Э. И. Михайлова, Н. Г. Ми-	учебно-методическое пособие	ЭБС «IPRbooks»

	хайлов. - Москва : Советский спорт, 2014. - 123 с. - ISBN 978-5-9718-0708-7.		
--	--	--	--

## 11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1.	Мандель Б. Р. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б. Р. Мандель. - Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2017. - 152 с. - ISBN 978-5-9558-0401-9.	учебное пособие	ЭБС «Znanium.com»
2.	Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под общ. Ред. Н. В. Третьяковой. – Москва : Спорт, 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
3.	Колесникова Г. И. Специальная психология и педагогика : учеб. пособие для студентов вузов / Г. И. Колесникова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 252 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 233-235. - Глоссарий: с. 236-248. - ISBN 978-5-222-15947-7 : 106-00. - 134-91. - 187-00.	учебное пособие	25
4.	Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс] : метод. указ. / [сост. И. Г. Аракелян]. - Самара : [СГАСУ], 2013. - 44 с.	методические указания	ЭБС «IPRbooks»
	Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учеб. пособие для практ. занятий / А. Г. Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с. : ил. - ISBN 978-5-91924-031-0.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
	Шулятьев В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьев. - Москва : РУДН, 2012. - 315 с. - ISBN 978-5-209-03650-0.	учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

МП

### 11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Снигирева А.К., Семенова Г.И. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на состояние здоровья и развития основных физических качеств у девушек среднего школьного возраста [Электронный ресурс] / Студенческий научный форум, 2016 - Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2016/>
- Сайкина Е.Г. Фитбол – аэробика и классификация ее упражнений [Электронный ресурс] / Теория и практика физической культуры №7, 2004 - Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/0b59542f-5b96-4849-a3e1-b50f4276e952>
- Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. [Электронный ресурс] Курсы повышения квалификации, - Москва - Режим доступа: [http://spo.1september.ru/view\\_article.php?id=200901906](http://spo.1september.ru/view_article.php?id=200901906)
- Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе [Электронный ресурс] / учебно-методическое пособие, - Лекции 1-4. - М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с. - Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/1732432/>
- Дашкевич И. А. Степ-аэробика как средство оздоровительной физической культуры (ОФК): методика обучения и особенности учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Курсовая работа, Пинск 2013 - Режим доступа: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=669122#1>
- Прописнова Е.П. Музыкально-двигательные занятия в системе физического воспитания дошкольников с нарушениями зрения [Электронный ресурс] / "Физическое воспитание и спортивная тренировка" № 1 (11) – 2015. - Режим доступа: [http://vuzirossii.ru/publ/muzykalno\\_dvigatelnye\\_zanjatija\\_v\\_sisteme\\_fizicheskogo\\_v\\_ospitanija\\_doshkolnikov\\_s\\_narushenijami\\_zrenija/36-1-0-4355](http://vuzirossii.ru/publ/muzykalno_dvigatelnye_zanjatija_v_sisteme_fizicheskogo_v_ospitanija_doshkolnikov_s_narushenijami_zrenija/36-1-0-4355)
- Давыдов В.Ю. Коваленко Т.Г. Методика преподавания оздоровительной аэробики Россия [Электронный ресурс] / 2004г [Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. Читать бесплатно онлайн в электронном виде | Страница 5 | Единое окно](#)

- Лавров В.С. Методическое пособие по йоге , 2014г ,*[Электронный ресурс]*/[http://samlib.ru/l/lawrow\\_w\\_s/metodicheskoe\\_posobie\\_po\\_joge\\_d\\_ljanachina\\_jushih.shtml](http://samlib.ru/l/lawrow_w_s/metodicheskoe_posobie_po_joge_d_ljanachina_jushih.shtml)
- Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура 2003г, *[Электронный ресурс]*/<http://www.booksmed.com/lechebnaya-fizkultura/2012-ozdorovitel'naya-fizicheskaya-kultura-furmanov-uchebnik.html>
- Web of Science[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: Clarivate Analytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ. Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004 – . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: Springer Nature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridge university press[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridge university press, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа: neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

#### 1.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	1398	бессрочно
2.	Office Standart	1398	бессрочно

#### 11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения заня-	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе, д.2Г	64,7	54

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
	тий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.		У-125		
2	Зал аэробики	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе, д.2Г, У-135	70,7	20
	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский район, ул. Фрунзе, д.2Г, У-213	62,6	9

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
	<p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>				